

Е. В. Битюцкая

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИЗУЧЕНИЮ СОВЛАДАНИЯ С ТРУДНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ СИТУАЦИЯМИ

В статье представлен обзор современных подходов к определению и исследованию совладания с трудными жизненными ситуациями. Обсуждается вопрос о неоднозначности критериев разделения механизмов психологической защиты и копинга. Рассматривается понимание совладания как устойчивой личностной характеристики и динамического процесса. Анализируются дискуссионные аспекты применения опросников и других методов изучения стратегий и стилей совладания. Подчеркивается перспективность комплексного подхода к исследованию совладания.

Ключевые слова: совладание, трудная жизненная ситуация, механизмы психологической защиты, стратегии и стили совладания, когнитивное оценивание ситуации.

The issue provides the overview of modern approaches to the definition and research of coping with difficult life situations. The article highlights the problems of difference between the concepts of coping and defense mechanisms. Coping as personality dispositions and dynamic process is considered. The issue deals with the controversial issues of questionnaires' use and other methods of coping strategies' research. The article covers the prospects of complex approach to the study of coping.

Key words: coping, difficult life situation, defense mechanism, coping strategies, coping styles, cognitive appraisal.

Понятие «совладание» (копинг) стало широко использоваться в психологии с 1960-х гг. в связи с исследованием способов поведения личности в стрессовых ситуациях. Копинг изучался в рамках теории стресса (как механизм, направленный на его преодоление), в контексте адаптации (как деятельность человека по сохранению баланса между требованиями среды и внутренними ресурсами). На пересечении с идеями ситуационного подхода появилась область исследования совладания с трудными жизненными ситуациями. В современной психологии тематика копинга выделилась в интенсивно разрабатываемое научное направление, интерес к которому ежегодно возрастает. Однако, несмотря на увеличивающийся объем данных, все же остаются разногласия и дискуссионные вопросы. Среди наиболее актуальных проблем отметим

Битюцкая Екатерина Владиславовна — канд. психол. наук, науч. сотр. кафедры общей психологии ф-та психологии МГУ. *E-mail:* bityutskaya_ew@mail.ru

следующие: уточнение границ понятия «совладание» (неоднозначность его определения), изучение ситуационной изменчивости/устойчивости копинга, применение методов, позволяющих наиболее полно описать его детерминанты и многообразие проявлений. Осознание сложности феноменологии совладания предполагает научную рефлексию путей и способов его изучения.

1. Подходы к определению понятия совладания

В психологической литературе представлены два принципиально различающихся подхода к определению совладания. Сторонники первого подхода рассматривают копинг как широкое понятие, включающее наряду с осознанными, преобразующими ситуацию стратегиями и механизмы психологической защиты. «В широком смысле слова *cop-ing* включает все виды взаимодействия субъекта с задачами внешнего или внутреннего характера — попытки овладеть или смягчить, привыкнуть или уклониться от требований проблемной ситуации» (Нартова-Бочавер, 1997, с. 21). Р. Лазарус и С. Фолкман определяют копинг как динамичное взаимодействие человека с ситуацией, как когнитивные, поведенческие и эмоциональные усилия, направленные на устранение внешних или внутренних противоречий (Lazarus, Folkman, 1984). В зарубежных источниках применяются понятия «активный копинг» (*active coping*), «преобразующий копинг» (*transformational coping*), «регрессивный копинг» (*regressive coping*), «копинг, направленный на избегание» (*avoidance coping*).

Представители второго подхода различают совладание (*cop-ing*) и защиту (*defense*) как специфичные формы поведения. Н. Хаан (Haan, 1963), наметившая такое разграничение, пишет, что копинг (*cop-ing mechanism*) и защита (*defense mechanism*) основываются на идентичных процессах, но имеют противоположную направленность. Автор разделяет эти механизмы по нескольким параметрам. В частности, копинг пластичен и целенаправлен, учитывает особенности ситуации, защита ригидна и автоматизирована; копинг включает процессы обдумывания, анализа ситуации и высоко дифференцирован, защитные механизмы предполагают большее количество неосознаваемых реакций.

Современные ученые, описывающие специфику копинга и защитных механизмов, выделяют следующие критерии различия: осознанность, подконтрольность, адекватность восприятия, эффективность преодоления ситуации, направленность активности «внутри себя» или на ситуацию (Г.Е. Вайлант, Р.М. Грановская, Б.Д. Карвасарский, А.В. Либин, Е.В. Либина, И.М. Никольская, Е.Т. Соколова, В.А. Ташлыков). При этом копинг характеризуется как целенаправленный, конструктивный и осознанный способ реагирования. Например, в определении Т.Л. Крюковой (2004, с. 44) «...копинг-поведение является целенаправленным поведением и позволяет человеку справиться со

стрессом (трудной жизненной ситуацией) адекватными личностным особенностям и ситуации способами через осознанные стратегии действий, которые либо адаптируют к требованиям ситуации, либо помогают преобразовать ее». Активное изменение, разрешение ситуации ведет к накоплению опыта преодоления и в конечном итоге — к личностному росту. Механизмы защиты способствуют уменьшению эмоционального напряжения, тревоги, делают возможным сохранение гармоничности и уравновешенности структуры личности. Психологической ценой такого внутреннего преодоления стресса является искаженная, фальсифицированная картина ситуации либо ее игнорирование.

Таким образом, можно констатировать отсутствие единой позиции относительно того, рассматривать ли защитные стратегии в составе совладания. Проблема заключается в том, что нет четкого, однозначного соответствия защите или копингу основных признаков (осознанности, произвольности, целенаправленности), по которым осуществляется их разделение. Анализируя вопрос о неоднозначности критериев дифференциации понятий, Е.Т. Соколова пишет, что некоторые защитные механизмы «могут приближаться к механизмам копинга» по эффективности противодействия стрессу; более того, в процессе психотерапии защиты могут преобразовываться в «рациональные, конструктивные, принципиально новые стратегии разрешения» трудных ситуаций (Соколова, 2007, с. 72, 73).

В зарубежной психологии проблема дифференциации направленных на преобразование ситуации и защитных стратегий отчасти решается за счет выделения копинг-стилей, на основе которых строятся классификации совладания. Так, в работе Р. Лазаруса и С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) представлены 2 копинг-стиля: *проблемно-ориентированный* (действия, направленные на изменение ситуации) и *эмоционально-ориентированный* (управление негативными чувствами, вызванными трудной ситуацией). Дж. Вайсс с коллегами (Band, Weisz, 1988; Weisz et al., 1994) описывают *первичный контроль* (попытки «модифицировать» и влиять на стрессовую ситуацию), *вторичный контроль* (усилия, направленные на улучшение собственного внутреннего состояния, настроения в существующих условиях) и *отказ от контроля* (неспособность справиться с ситуацией). А. Эбата и Р. Мус (Ebata, Moos, 1991) различают два стиля — *контактный* (*approach coping*) и *избегание* (*avoidance coping*). Контактный копинг включает когнитивные и поведенческие усилия, которые определяют концентрацию внимания и действий на стрессовой ситуации, в то время как избегание связано с минимизацией сосредоточения на проблеме. В таком понимании копинг-стили представляют собой *теоретически обобщенные* способы совладания с трудностями и зачастую включают группы стратегий. При этом стратегии рассматриваются как актуальные реакции личности на конкретную жизненную ситуацию (Aldwin et al., 1980). Например, в классификации детского

копинга Дж. Вайсса и его коллег к первичному контролю относятся проблемно-ориентированные стратегии (плакать так, чтобы вмешался взрослый), агрессия (избить сверстника, который дразнится), избегание стрессовой ситуации (держаться подальше от детей, которые обижают). В число стратегий вторичного контроля входят социально-духовная поддержка (молитва), эмоционально-ориентированный копинг (плач и агрессия как эмоциональная разрядка), отвлечение в других видах деятельности, чтобы не думать о трудной ситуации.

Понятие «стиль» в теории совладания применяется и в другом (более традиционном) ключе: как индивидуальный, специфический, характерный способ поведения в различных ситуациях. При этом совладающее поведение определяется как «относительно постоянная предрасположенность отвечать на стрессовое событие» (Billings, Moos, 1984) и рассматривается как сформированный в течение жизни стиль человека (Либин, Либина, 1998), «личностный процесс» (Volger, 1990). При таком подходе важным является исследование диспозиций (*coping dispositions*), ресурсов совладания, определяющих стратегии поведения личности.

Пониманию копинга как стилевого качества в известной мере противостоит подход, в рамках которого акцент делается на рассмотрении характеристик целостной ситуации. При этом подчеркивается, что ситуация включает и внешние, объективные факторы, и субъективные условия (интерпретацию, переживание ситуации человеком) (Анцыферова, 1994; Нартова-Бочавер, 1997; *The social context...*, 1991). В таком ракурсе копинг понимается как изменяющийся, динамический процесс, потому что «именно ситуация во многом определяет логику поведения человека и меру ответственности за результат его поступка» (Нартова-Бочавер, 1997, с. 20).

При психологическом анализе параметров ситуации, которые переводят ее в разряд трудных, выделяются следующие характеристики: *интенсивность* (стрессогенная сила воздействия на организм человека); *продолжительность* (стрессор может быть как «острым», так и длительно воздействующим); *неподконтрольность* события и невозможность влиять на обстоятельства; высокие *требования к ресурсу адаптации* (Lazarus, Folkman, 1984; Thoits, 1983). Перечисленные характеристики трудности ситуации могут быть описаны на двух уровнях: объективном и субъективном. Понятие субъективной трудности связано с введением параметра *субъективной оценки* события, которая определяется в первую очередь значимостью ситуации для человека (Анцыферова, 1994).

Таким образом, при определении совладания ключевыми являются вопросы а) о соотношении понятий совладания и психологической защиты; б) о понимании совладания как устойчивой характеристики личности или динамического процесса. Последний вопрос зачастую связан с целями исследователя: изучить личностные или ситуационные детерминанты копинга.

2. Методы психологии совладания с трудными жизненными ситуациями

2.1. Наиболее часто для диагностики копинг-поведения применяются *стандартизированные многошкальные опросники*. Среди них опросник способов психологического преодоления Р. Лазаруса и С. Фолкман (*The Ways of Coping Questionnaire*); краткий опросник Д. Амирхана (*The Coping Strategy Indicators*), опросник «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» Н. Эндлера и Дж. Паркера (*Coping Inventory for Stressful Situations*) и др. Методики этого типа относительно просты в применении и дают широкие возможности структурирования и обобщения данных. Однако существует ряд дискуссионных вопросов, связанных с использованием опросников копинг-стратегий (Бабаева, Битюцкая, 2010). Например, что именно они измеряют — реальное поведение или представления человека о том, как он ведет себя в трудной ситуации?

Изучая совладание, необходимо учитывать действие защитных механизмов в отношении трудных, стрессогенных ситуаций. В результате такого действия могут иметь место искажения автобиографической памяти. Поэтому инструкции ретроспективного типа (например, «вспомните трудную/стрессовую ситуацию, которая произошла с вами недавно, и опишите, как вы с ней справились») недостоверны, если исследовательская цель заключается в получении информации об *используемых* копинг-стратегиях. Кроме того, зачастую инструкции опросников не предполагают описания ситуации, которую анализирует респондент. Это приводит к тому, что психолог получает набор ситуаций широкого спектра: от ссоры со значимым человеком до «крайнего переутомления», от происходящей в действительности до тревожащей возможной ситуации (например, страх потерять работу). В результате обобщению подвергается разный содержательный материал и на его основе делается вывод о предпочтении испытуемым данной копинг-стратегии, хотя ее выбор вполне мог определяться спецификой ситуации. Необходимо отметить и существенные различия в понимании, интерпретации стандартных утверждений опросников разными респондентами, что обнаруживается в ходе беседы. Наконец, вызывают сомнение выводы о «конструктивности/неконструктивности», «адаптивности/неадаптивности» копинга, сделанные без учета ситуационного контекста и индивидуальных критериев успешности совладания.

Перечисленные замечания не уменьшают значение опросников в диагностике совладания, а лишь намечают способы их корректного использования с учетом сложности этого феномена. На наш взгляд, при исследовании копинга важно принимать во внимание особенности ситуации, которую преодолевает человек (ее содержание, воспринимаемые характеристики, подконтрольность, объективную трудность). Целесообразно обращаться к опыту переживания, преодоления *актуальной* для респондента ситуации. Изучая устойчивость совладания,

необходимо анализировать данные о преодолении ситуаций разных типов. Показатели, полученные с помощью опросников, необходимо соотносить с результатами применения других методов: наблюдения, беседы, экспертных оценок и др.

2.2. Еще один распространенный способ изучения копинг-поведения в современной психологии — это *ежедневные самоотчеты* (в России адаптирована методика «Анкета самонаблюдения за стрессом» швейцарского ученого М. Пере). Испытуемым предлагают на протяжении определенного периода времени ежедневно записывать способы преодоления негативных ситуаций. Важная характеристика данных, полученных с помощью такой процедуры, — высокий уровень их достоверности. В ряде исследований, проведенных специально для выявления ретроспективных искажений при описании способов совладания с трудностями (Stone et al., 1998; Smith et al., 1999 и др.), соотносились показатели ежедневных и «ретроспективных» (сделанных на основе анализа событий прошлого) самоотчетов. Оказалось, что данные, полученные в день события, не соответствуют сведениям, сообщаемым позднее (спустя 2—30 дней). Так, в работе Р. Смита и коллег (Smith et al., 1999) отмечается, что только 25% дисперсии ретроспективных ответов (в данном исследовании полученных через 7 дней) может быть объяснено исходя из результатов ежедневных самоотчетов. А. Стоун с коллегами (Stone et al., 1998) сравнили отчеты о копинге, записанные с помощью карманного персонального компьютера в момент, когда произошло стрессовое событие, и ретроспективные отчеты спустя 48 часов. Авторы утверждают, что использование когнитивных стратегий со временем преуменьшается, применение поведенческих стратегий, напротив, преувеличивается. В целом проведенные исследования показывают, что ретроспективные самоотчеты о копинге не могут рассматриваться как эквивалент измерений, полученных в ближайшем к событию прошлом, поскольку эти данные качественно различны. К недостаткам методик, основанных на процедуре ежедневных самоотчетов, относят трудоемкость выполнения и высокие требования к дисциплинированности испытуемых.

2.3. Использование самоотчетов (в первую очередь стандартизированных опросников) в современной психологии является наиболее распространенным способом диагностики совладания. В итоге исследование этого феномена зачастую сводится к измерению, что резко сужает, упрощает его понимание. Между тем арсенал средств для психологического анализа многообразных проявлений копинга намного шире. Мы бы выделили следующие **методы исследования** совладания с трудными жизненными ситуациями: опрос (интервью, анкеты, стандартизированные опросники, ежедневные самоотчеты); психосемантические методы; проективные методы диагностики (графические и рисуночные методики; «Незаконченные предложения»); методики самоописания,

свободного описания, составления рассказов, сказок, метафор; методика анализа трудных ситуаций, представленных в видеосюжетах); метод экспертных оценок. Важно отметить, что процесс совладания с жизненными трудностями — это та феноменология, с которой работает психолог на практике. Поэтому, на наш взгляд, целесообразно выделить и **методы практической работы**. К ним относятся глубинное интервью, консультативная беседа, проективные методы, тренинг, групповая дискуссия и другие методы, представленные в рамках различных направлений психологического консультирования и психотерапии.

3. Подходы к исследованию совладания с трудными жизненными ситуациями

Анализ современных источников позволяет описать три линии исследований совладания с трудными жизненными ситуациями: изучение копинга в контексте 1) одного типа ситуаций, 2) нескольких разных типов и 3) комплексный подход¹.

3.1. Исследование копинга в рамках *одного типа ситуаций*. Например, копинг до и после экзамена (Крюкова, 2004; Bolger, 1990), профессиональные ситуации (Long, 1990), учебные ситуации (Chang, 1998), медицинское обследование (Weisz et al., 1994); ситуации соматического заболевания и др. Такая организация исследования дает возможность изучать влияние личностных особенностей, половых и возрастных различий, социальных характеристик среды на предпочтение копинг-стратегий, а также проводить кросс-культурные сравнения.

Так, в исследовании Б. Лонг (Long, 1990) на выборке 132 менеджеров мужского и женского пола рассматривались три копинг-стиля (активное решение проблемы, избегание, переоценка проблемы) в отношении профессиональных стрессовых ситуаций. Было выявлено, что женщины более, чем мужчины, склонны использовать избегание и переоценку проблемы. Относительно активного решения проблемы половые различия отсутствуют. На основе результатов множественного регрессионного анализа авторы делают вывод, что половые особенности, характеристики профессиональной ситуации и значимость события являются важными детерминантами копинга.

В работе С. Вэсти и Л. Кортини (Wasti, Cortina, 2002) изучались копинг-стратегии в ситуации сексуального домогательства на рабочем месте в четырех выборках работающих женщин — представительниц различных национальных культур (всего 562 женщины). Такие копинг-стратегии, как отрицание, переговоры, поиск адвоката, названы авторами «универсальными» реакциями на обозначенную ситуацию. Межкультурные различия обнаружены лишь по стратегии избегания:

¹ В данной работе используется типология ситуаций по критерию их содержания. Например, ситуации материальных трудностей, экзамен, болезнь и т.д.

турчанки и испанки используют ее чаще, чем американки. Авторы объясняют это существующими в турецкой и испанской культурах нормами реагирования на подобные ситуации: переживанием чувства стыда, самообвинением и боязнью критики со стороны близких родственников.

В исследовании Б. Планчерела с соавторами (Plancherel et al., 1998) проводился анализ особенностей копинг-поведения 140 подростков 11—15 лет в учебных ситуациях. Выборка была разделена на 2 подгруппы (средний возраст 12.25 и 13.75 лет). Согласно результатам, младшие подростки чаще используют семейно-ориентированные стратегии, а старшие — способы копинга, связанные с отвлечением и отдыхом. Для девочек характерны такие способы преодоления стрессовых ситуаций, как использование социальных отношений и уверенность в собственных силах. Мальчики чаще преодолевают трудности с помощью отвлечения во время отдыха.

3.2. Исследования, охватывающие *несколько типов ситуаций*, дают возможность изучить гибкость/устойчивость совладающего поведения: как оно изменяется в разных ситуациях, какое влияние на выбор стратегии оказывают ситуационные факторы, когнитивные оценки событий.

Например, Е. Бэнд и Дж. Вайсс (Band, Weisz, 1988) исследовали совладание с ежедневными трудностями на выборке 73 детей в возрасте 6, 9 и 12 лет методом структурированного интервью. Рассматривались 6 типов ситуаций, среди которых переход в другую школу или класс, медицинское обследование, школьные неудачи, конфликт со значимыми взрослыми (родителями, учителями), трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Было показано, что копинг-стили различаются в зависимости от содержания событий. В частности, при совладании с ситуациями школьных неудач повышается уровень первичного копинга, направленного на изменение ситуации. При так называемом «медицинском стрессе» (в ситуации врачебного обследования) зафиксирован высокий уровень вторичного копинга, связанного с приспособлением к обстоятельствам. Авторы приходят к выводу, что на совладающее поведение влияют ситуационные характеристики и особенности когнитивного развития детей.

В широкомасштабном исследовании (n=1556) Е. Уетингтон и Р. Кесслера (Wethington, Kessler, 1991) анализировалась эффективность копинг-стратегий в зависимости от типа события и свойств стрессора («острый» или «хронический»). Рассматривались такие стратегии, как активный когнитивный и активный поведенческий копинг, избегание, обращение к религии, социальная поддержка, позитивная переоценка ситуации. Было выявлено, что активный поведенческий копинг адаптивен при решении практических проблем, обращение к религии — при совладании с продолжительной болезнью или смертью близкого человека. В таких ситуациях активный копинг дезадаптивен (он только

усиливает стрессогенность ситуации), а избегание, напротив, повышает степень «эмоционального приспособления». Позитивная переоценка проблемы помогает снизить стресс, вызванный необратимыми ситуациями (например, смертью любимого человека), но она дезадаптивна в преодолении «ситуаций с низкой степенью угрозы» или при решении практических проблем. Таким образом, Е. Уетингтон и Р. Кесслер показали эффективность использования разных копинг-стратегий в зависимости от содержания, продолжительности и других характеристик ситуации.

П. Виталиано с соавторами (Vitaliano et al., 1990) изучал оценку и совладание с профессиональными и семейными проблемами (n=1298). Исследование показало, что проблемно-ориентированный копинг, используемый в том случае, когда ситуация оценивается как вызов, способствует преодолению негативных эмоциональных состояний. Эмоционально-ориентированный копинг адаптивен, если стрессор оценивается как независящий от действий субъекта. Если же ситуация воспринимается как «вызов», то эмоционально-ориентированные стратегии усиливают депрессивные состояния.

3.3. Комплексный подход к проблеме совладания связан с учетом одновременно разных групп факторов-детерминант копинга, таких, как личностные диспозиции, ситуационные характеристики и когнитивное оценивание ситуации.

При таком подходе ключевым является вопрос о роли оценивания ситуации при выборе копинг-стратегий. Взгляды ученых на эту проблему отражаются в двух моделях (Теггу, 1991). *Интерактивная модель* (авторы Р. Лазарус и С. Фолкман) описывает копинг как результат взаимодействия личности и ситуации, выражающийся в субъективных оценках ситуации как несущей угрозу (*threat appraisal*), *потери* (*loss appraisal*) или вызов (*challenge appraisal*). С развитием ситуации когнитивное оценивание меняется, что определяет изменения копинг-поведения (Lazarus, Folkman, 1984). В *посреднической модели* предполагается, что личностные диспозиции могут влиять на копинг посредством оценок. Выявляется, как личностные черты, половые различия проявляются в оценивании (которое рассматривается в качестве «посредника» между субъектом и ситуацией) и через него влияют на совладание со стрессом.

Я. Хадек-Кнезевич и И. Кардум (Hudek-Knezevic, Kardum, 2000) исследовали роль когнитивного оценивания (включающего оценки угрозы, подконтрольности, воспринимаемой социальной помощи) и «диспозиционного копинга» в выборе стратегии поведения. Выборка состояла из 116 женщин в возрасте 23—58 лет. На основании анализа эмпирических результатов авторы называют оценку угрозы «центральным компонентом стрессового опыта». Выводы свидетельствуют о том, что личностные диспозиции оказывают сравнительно слабое влияние на поведение в конкретной ситуации. Наиболее важным предиктором

копинг-стратегий признается оценивание ситуации, которое играет «посредническую роль» между внутренними ресурсами и поведением.

Э. Чанг (Chang, 1998), проведя анализ ответов 726 студентов колледжей, выявил корреляционные связи между когнитивными оценками, с одной стороны, и оптимизмом, копингом и приспособлением к обстоятельствам — с другой. Автор делает вывод о влиянии оптимизма как личностной черты на оценки, которые в свою очередь опосредуют выбор способа совладания.

Комплексный подход к исследованию совладания реализован и на отечественных выборах. В работе Т.В. Корниловой (2010) выявлены взаимосвязи копинг-стилей с характеристиками интеллектуального потенциала, личностными свойствами саморегуляции и имплицитными теориями интеллекта на выборке студентов ($n=480$). Показано, что высокий вербальный интеллект связан с отказом от избегания; практический интеллект (определяющий направленность на социальные взаимодействия) «препятствует» содержательному решению проблем. Предпочтение проблемно-ориентированного копинга коррелирует с готовностью к риску и ориентированностью на сбор информации. На основании анализа взаимосвязей копинг-стилей и имплицитных теорий автор делает следующие выводы. Представление человека о том, что в процессе обучения происходит развитие интеллекта, значимо для выбора стратегий, направленных на разрешение ситуации. Испытуемые, уверенные в возможности интеллектуального и личностного роста, чаще отказываются от эмоционально-ориентированных стратегий.

В нашем исследовании (Битюцкая, 2007), проведенном на выборке 673 студентов и молодых людей в возрасте 17—33 лет, описаны связи ситуационных характеристик (типа трудной ситуации и частоты ее возникновения в жизни респондента) и личностных диспозиций (тревожности и локуса контроля) с когнитивным оцениванием трудной жизненной ситуации; также проанализированы когнитивные и ситуационные факторы копинга. В опоре на методологические традиции отечественной психологии (в частности, концепцию образа мира А.Н. Леонтьева и его последователей) обоснована модель критериев когнитивного оценивания трудных жизненных ситуаций. Выделяются критерии *общие* (значимость, беспокойство, повышенные затраты ресурсов) и *частные* (неподконтрольность, неопределенность, недостаточная прогнозируемость, необходимость быстрого реагирования, трудности принятия решения и др.). Последние варьируют в зависимости от типа ситуации и личностных диспозиций. Описаны взаимосвязи перечисленных признаков с копинг-стратегиями. Например, при восприятии ситуации как неподконтрольной и неопределенной повышается вероятность проявления защитных стратегий, ухода от решения проблемы. Прогнозируемость ситуации значимо коррелирует с активным копингом: более точный прогноз о развитии событий стимулирует планирование

собственных действий, обдумывание способов реагирования на возникшие обстоятельства. По фактору «затруднения в принятии решения» обнаружены значимые корреляции со стратегиями «дистанцирование», «отвлечение», «активное проявление эмоций». Другими словами, при затруднениях в выборе адекватного варианта решения, при отсутствии четко поставленной цели и программы дальнейших действий субъект пытается избежать решения проблемы. Кроме того, выявлена связь данного фактора со стратегией обращения за помощью. Чем выше трудность принятия решения, тем чаще человек привлекает других людей, пытается обговорить ситуацию.

Таким образом, для построения целостного представления о совладании с трудными жизненными ситуациями необходимо анализировать разные параметры: особенности и тип ситуации; субъективное восприятие, интерпретацию, оценивание событий; личностные черты. Мы считаем, что дальнейшее развитие взглядов в области психологии совладания будет связано с разработкой комплексного подхода, потому что он позволяет охватить сложность и многогранность этого феномена. Мы полагаем также, что понятие комплексного подхода может быть расширено и распространено на использование комплекса методов. Например, применение количественных и качественных методов позволяет провести анализ того, как выявленные на большой выборке респондентов закономерности «преломляются», конкретизируются в индивидуальном случае. Соотнесение данных, полученных с помощью интервью, опросников и проективных методик, дает возможность описать не только осознаваемый опыт, но и неосознаваемые компоненты совладания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Анциферова Л.И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 1994. Т. 15. № 1. С. 3—19.
- Бабаева Ю.Д., Битюцкая Е.В.* Сравнительный анализ опросников копинг-стратегий и методики видеосюжетов как методов диагностики совладающего поведения // Психология совладающего поведения: Мат-лы второй Междунар. науч.-практ. конф. (Кострома, 23—25 сент. 2010 г.): В 2 т. Т. 2 / Отв. ред. Т.Л. Крюкова, М.В. Сапоровская, С.А. Хазова. Кострома, 2010. С. 177—179.
- Битюцкая Е.В.* Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях. Дис. ... канд. психол. наук. М., МГУ, 2007.
- Корнилова Т.В.* Интеллектуально-личностный потенциал человека в стратегиях совладания // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2010. № 1. С. 46—57.
- Крюкова Т.Л.* Психология совладающего поведения. Кострома, 2004.
- Либина А.В., Либин А.В.* Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина. М., 1998. С. 190—204.
- Нартова-Бочавер С.К.* “Coping-behavior” в системе понятий психологии личности // Психол. журн. 1997. Т. 18. № 5. С. 20—30.
- Соколова Е.Т.* Феномен психологической защиты // Вопр. психологии. 2007. № 4. С. 66—79.

Aldwin C., Folkman S., Schaefer C. et al. Ways of coping: A process measure // Paper presented at the 88th annual meeting of the American Psychological Association. Montreal, 1980.

Billings A.G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression // *J. of Pers. and Soc. Psychol.* 1984. Vol. 46. P. 877—891.

Band E.B., Weisz J.R. How to feel better when it feels bad: Children's perspectives on coping with everyday stress // *Develop. Psychology.* 1988. Vol. 24. N 2. P. 247—253.

Bolger N. Coping as a personality process: A prospective study // *J. of Person. and Soc. Psychol.* 1990. Vol. 59. N 3. P. 525—537.

Chang E.C. Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment // *J. of Person. and Soc. Psychol.* 1998. Vol. 74. N 4. P. 1109—1120.

Ebata A.T., Moos R.H. Coping and adjustment in distressed and healthy adolescents // *J. of Appl. Develop. Psychol.* 1991. Vol. 12. № 1. P. 33—54.

Haan N. Proposed model of ego functioning: coping and defense mechanisms in relationship to IQ change // *J. of American Psychological Association.* Washington, 1963. Vol. 77. N 8. P. 1—22.

Hudek-Knezevic J., Kardum I. The effects of dispositional and situational coping, perceived social support, and cognitive appraisal on immediate outcome // *Europ. J. of Psychol. Assessment.* 2000. Vol. 16. N 3. P. 190—201.

Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y., 1984.

Long B.C. Relation between coping strategies, sex-typed traits, and environmental characteristics: A comparison of male and female managers // *J. of Counseling Psychol.* 1990. Vol. 37. N 2. P. 185—194.

Plancherel B., Bolognini M., Halfon O. Coping strategies in early and mid-adolescence: Differences according to age and gender in a community sample // *Europ. Psychologist.* 1998. Vol. 3. N 3. P. 192—201.

Smith R.E., Leffingwell T.R., Ptacek J.T. Can people remember how they coped? Factors associated with discordance between same-day and retrospective reports // *J. of Person. and Soc. Psychol.* 1999. Vol. 76. N 6 (Jun.). P. 1050—1061.

Stone A.A., Schwartz J.E., Neale J.M. et al. A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall // *J. of Person. and Soc. Psychol.* 1998. Vol. 74. N 6 (Jun.). P. 1670—1680.

Terry D.J. Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior // *Pers. Individ. Diff.* 1991. Vol. 12. N 10. P. 1031—1047.

The social context of coping / Ed. by J. Eckenrode. N.Y., 1991.

Thoits P.A. Dimensions of life events that influence psychological distress: An evaluation and synthesis of the literature // *Psychological stress: Trends in theory and research* / Ed. by H.B. Kaplan. N.Y., 1983. P. 33—103.

Vitaliano P.P., Maiuro R. D., Russo J. et al. Coping profiles associated with psychiatric, physical health, work and family problems // *Health Psychol.* 1990. Vol. 9. N 3. P. 348—376.

Wasti S. A., Cortina L.M. Coping in context: Socio-cultural determinants of responses to sexual harassment // *J. of Person. and Soc. Psychol.* 2002. Vol. 83. N 2. P. 394—405.

Weisz J.R., McCabe M.A., Dennig M.D. Primary and secondary control among children undergoing medical procedures: Adjustment as a function of coping style // *J. of Consulting and Clinic. Psychol.* 1994. Vol. 62. N 2. P. 324—333.

Wethington E., Kessler R.C. Situations and processes of coping // *The social context of coping* / Ed. by J. Eckenrode. N.Y., 1991. P. 13—29.